Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.09.2026 19:22:22
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ И МЕЖКУЛЬТУРНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Международного института иностранных языков и межкультурных коммуникаций
Д.В. Парамонова
«23» декабря 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине:

Пилатес
Направление подготовки:

45.03.02 Лингвистика
(уровень бакалавриата)

профиль:

«Теория и практика перевода»

форма обучения: **очная, заочная**

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «Пилатес». Направление подготовки 45.03.02 Лингвистика, профиль: «Теория и практика перевода» – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова.

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Разработчик: Павлюк Е. Б.

Заведующий кафедрой: / Д.В. Парамонова

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Пилатес» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины (РПД) «Пилатес». На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Для определения качества освоения обучающимися учебного материала по дисциплине используются следующие оценочные средства:

№ п/п	Оценочное средство	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тестирование	Вид контроля, позволяющий оценить изученный теоретический материал.	Вопросы для проведения тестирования
2	Практические задания	Вид контроля, позволяющий оценить умение обучающегося применять осваиваемую компетенцию в практических ситуациях и при решении производственных задач	Задания к практическому занятию
3	Контрольная работа	Вид контроля, позволяющий определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы, оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций	Задания контрольной работы
4	Самостоятельная работа	Вид контроля, позволяющий оценить проработку теоретического материала, изучение рекомендуемой литературы, выполнение практико-ориентированных заданий (заполнение таблиц, проведение сравнительного анализа, составление схем и др.), решение практических задач, создание презентаций, написание рефератов, подборку нормативного и иного материала и выполнение других заданий	Задания самостоятельной работы
5	Курсовая работа	Вид контроля, позволяющий выявить степень владения базовыми знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обучения, и определить уровень владения новым материалом	Индивидуальные задания (темы) для курсовой работы
6	Зачет/Зачет с оценкой/Экзамен	Вид контроля, позволяющий выявить степень овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для дальнейшего освоения образовательной программы подготовки	Вопросы для подготовки к зачету/зачету с оценкой/экзамену

3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Сопроводительная информация.

Разработчик	Павлюк Елена Борисовна
Кафедра	Европейских языков и международной коммуникации
Наименование дисциплины	Пилатес
Факультет / институт	Международного института иностранных языков и межкультурных коммуникаций
Направление подготовки / специальность	45.03.02 Лингвистика
Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон)	9-18
Общее время тестирования (мин)	90
Общее количество вопросов/заданий в ФОС	18
Размещенность на сайте Университета примерного перечня вопросов, заданий ФОС – для подготовки обучающихся к прохождению оценки (да / нет)	да

3.2. Характеристика оцениваемых компетенций.

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания физической формы **ИУК-7.2. Умеет** повышать свои профессиональные качества и компетенции, совершенствовать свое нравственное и физическое здоровье **ИУК-7.3. Владеет** навыками познания, обучения, самоконтроля, поддержания должной физической формы

4. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

4.1. ТИПОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.

Тесты содержат набор вопросов, в полном объеме охватывающие изученный теоретический материал по указанной теме (индикаторы ЗНАТЬ). Выполнение тестов позволяет определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы, оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций. Индивидуальный тестовый сеанс для каждого обучающегося формируется по специальному алгоритму, обеспечивающему заданную тематическую структуру и пропорциональное наличие вопросов разного типа и сложности.

При формировании тестов необходимо использовать задания следующих типов:

Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия.

Тип задания 2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

Тип задания 3. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 4. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом.

<table>
<tr><th>Тема</th><th>Код и формулировка компетенции</th><th>Индикаторы достижения компетенции</th><th>Тест по теме</th></tr>
<tr><td>Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</td><td>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>ИУК-7.1. Знает основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания физической формы</td><td>1. Соотнесите метод самоконтроля и его функциональное назначение. Каждый элемент используется один раз.
<table>
<tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Характеристика</th></tr>
<tr><td>А</td><td>Измерение частоты сердечных сокращений</td><td>1</td><td>Оценка степени восстановления организма после физической нагрузки</td></tr>
<tr><td>Б</td><td>Антропометрические показатели</td><td>2</td><td>Определение уровня адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке</td></tr>
<tr><td>В</td><td>Субъективная оценка самочувствия</td><td>3</td><td>Характеристика динамики физического развития по массе тела, росту и объёмам</td></tr>
<tr><td>Г</td><td>Функциональные пробы</td><td>4</td><td>Фиксация ощущений утомления, болевых реакций и общего состояния организма</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>5</td><td>Анализ соревновательных результатов спортсмена</td></tr>
</table>
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:
<table>
<tr><th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>Г</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ: А–2, Б–3, В–4, Г–1</td></tr>
</table>

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			2. **Вопрос:** Во время учебно-тренировочного занятия обучающийся почувствовал головокружение и резкую слабость. Какое действие **является правильным** с точки зрения техники безопасности? а) Продолжить выполнение упражнений в облегчённом темпе б) Немедленно прекратить занятие и сообщить преподавателю о своём состоянии в) Увеличить интенсивность нагрузки для «адаптации» организма г) Сесть на скамейку и возобновить тренировку после короткого отдыха без уведомления преподавателя **Ключ: б** **Обоснование (студенческий вариант):** При появлении признаков ухудшения самочувствия необходимо сразу прекратить физическую нагрузку и сообщить преподавателю. Это позволяет своевременно предотвратить возможные осложнения и соответствует требованиям техники безопасности. **3. Расположите элементы обеспечения безопасности и самоконтроля** **при занятиях физической культурой в логической последовательности — от исходного условия к практическому действию.** 1. Анализ текущего самочувствия и состояния здоровья 2. Получение инструктажа по технике безопасности 3. Соблюдение правил выполнения физических упражнений 4. Прекращение занятия при появлении признаков ухудшения самочувствия 5. Осознание личной ответственности за сохранение здоровья **Правильная последовательность:** **5 → 2 → 1 → 3 → 4**

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Краткое обоснование: Сначала формируется ответственное отношение к собственному здоровью, затем обучающийся получает инструктаж по технике безопасности, оценивает своё текущее состояние, выполняет упражнения с соблюдением правил и, при необходимости, своевременно прекращает занятие.
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по пилатесу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания физической формы	**1. Ситуация:** Обучающийся приступил к занятиям по пилатесу. При выполнении упражнений он задерживает дыхание, чрезмерно напрягает мышцы шеи и поясницы, старается увеличить амплитуду движений, чтобы «усилить эффект». **Вопрос:** Какая корректировка тренировочного процесса является методически обоснованной? а) Увеличить количество повторений для ускорения адаптации б) Снизить амплитуду движений, восстановить дыхательный ритм и сосредоточиться на активации мышц-стабилизаторов в) Перейти к более сложным упражнениям для формирования мышечной выносливости г) Исключить упражнения на мышцы корпуса **Ключ:** б **Обоснование (студенческий вариант):** Пилатес основан на принципах контроля, центрирования и согласования дыхания с движением. При нарушении техники необходимо снизить амплитуду, восстановить дыхательный ритм и активировать глубокие мышцы-стабилизаторы. Это обеспечивает безопасное формирование двигательного навыка и рациональное распределение нагрузки. **2. Вопрос:**

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Какие методические принципы определяют дозирование нагрузки в пилатесе? а) Приоритет качества движения над количеством повторений б) Использование мышечного утомления как главного показателя эффективности в) Индивидуализация нагрузки с учётом уровня подготовленности г) Контроль дыхания как фактор стабилизации корпуса д) Выполнение упражнений в максимально возможной амплитуде **Правильные ответы:** А, В, Г **Обоснование (студенческий вариант):** В пилатесе дозирование нагрузки определяется принципом качества движения, а не количеством повторений, поэтому приоритет отдаётся точности, контролю и осознанности выполнения упражнений (А). Существенное значение имеет индивидуализация нагрузки с учётом уровня физической подготовленности, состояния здоровья и двигательного опыта занимающегося (В), что соответствует задаче рационального распределения нагрузки. Контроль дыхания (Г) обеспечивает стабилизацию корпуса, поддержание работы мышц-стабилизаторов и предотвращает избыточное напряжение, тем самым влияя на адекватность нагрузки. Использование мышечного утомления как главного критерия эффективности (Б) и выполнение упражнений в максимально возможной амплитуде (Д) противоречат методике пилатеса, ориентированной на безопасность, контроль и постепенность. **3. Расположите этапы организации занятий по пилатесу в логической последовательности** 1. Освоение базовых принципов пилатеса (дыхание, равновесие, контроль движений) 2. Оценка уровня физической подготовленности и состояния здоровья занимающегося

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			3. Подбор комплекса упражнений с учётом индивидуальных особенностей 4. Постепенное усложнение упражнений и увеличение координационной и силовой нагрузки 5. Ознакомление с целями и структурой тренировочного занятия **Ключ:** 2 → 5 → 1 → 3 → 4
Тема 3. Самостоятельные занятия пилатесом и индивидуализация тренировочной нагрузки	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания физической формы	**1. Опишите, какие показатели самоконтроля вы будете использовать при самостоятельных занятиях пилатесом и как по ним можно определить необходимость изменения тренировочной нагрузки.** Укажите: • не менее 4 показателей; • кратко объясните значение каждого. **Образец ответа (студенческий вариант):** **При самостоятельных занятиях пилатесом целесообразно использовать следующие показатели самоконтроля:** 1. Качество выполнения упражнений. Если нарушается техника, появляется избыточное напряжение в шее или пояснице, это свидетельствует о чрезмерной нагрузке и необходимости упростить упражнение или снизить амплитуду. 2. Контроль дыхания. Задержка дыхания или его сбивчивость указывают на перегрузку. Ровное и согласованное с движением дыхание подтверждает адекватность нагрузки. 3. Ощущение работы «центра» тела (мышц-стабилизаторов). Если основная нагрузка смещается на поверхностные мышцы и возникает дискомфорт, требуется корректировка техники

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			или снижение сложности упражнения. 4. Общее самочувствие и степень утомления после занятия. Лёгкая мышечная усталость без болевых ощущений считается нормой. Боль в суставах или выраженная слабость сигнализируют о необходимости уменьшения объёма или интенсивности. Таким образом, самоконтроль в пилатесе ориентирован прежде всего на качество движения, безопасность и осознанность выполнения, а не на достижение максимальной нагрузки. **2. Опишите, какие ошибки чаще всего допускаются при самостоятельных занятиях пилатесом, и как их можно избежать.** Укажите: • не менее 3 типичных ошибок; • способы их предотвращения. **Образец ответа (студенческий вариант):** При самостоятельных занятиях пилатесом одной из наиболее распространённых ошибок является нарушение техники выполнения упражнений — чрезмерная амплитуда движений, прогиб в пояснице или избыточное напряжение шеи. Предотвратить это можно за счёт уменьшения амплитуды, выполнения упражнений перед зеркалом и осознанного контроля положения корпуса. Второй типичной ошибкой является задержка дыхания во время выполнения упражнений. Для её предотвращения необходимо согласовывать дыхание с движением и сохранять равномерный ритм вдоха и выдоха. Третьей ошибкой является попытка преждевременно усложнить программу или увеличить количество повторений без устойчивого освоения базовых упражнений. Избежать этого позволяет постепенность в усложнении нагрузки и ориентация на качество выполнения, а не на объём.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Таким образом, основой безопасных самостоятельных занятий пилатесом являются контроль техники, правильное дыхание и разумная постепенность нагрузки. **3. Опишите конкретную ситуацию, в которой вы используете элементы пилатеса в повседневной жизни и тем самым демонстрируете пример регулярной физической активности (учёба, дом, рабочая обстановка).** Укажите: • где и при каких условиях это происходит; • какие действия вы выполняете; • какой практический результат это даёт. **Образец ответа (студенческий вариант):** Во время длительной работы за компьютером я использую элементы пилатеса для поддержания правильной осанки и снятия мышечного напряжения. Каждые 3 я выполняю короткий комплекс: контролирую положение корпуса (нейтральное положение позвоночника), активирую мышцы «центра» тела, делаю дыхательные упражнения с акцентом на глубокий выдох и выполняю мягкие упражнения для мобилизации плечевого пояса. Это позволяет снизить напряжение в шее и пояснице, улучшить концентрацию внимания и предотвратить усталость. Регулярное применение принципов пилатеса в повседневной жизни формирует привычку осознанного отношения к телу и поддержания физической активности даже вне тренировочного зала.

Критерии оценивания тестового задания:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	от 90 до 100 % правильно выполненных заданий
хорошо	от 70 до 89 % правильно выполненных заданий
удовлетворительно	от 50 до 69 % правильно выполненных заданий
неудовлетворительно	менее 50 % правильно выполненных заданий

4.2 ТИПОВЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Практические задания должны отражать умение обучающегося применять осваиваемую компетенцию в практических ситуациях и при решении производственных задач (индикаторы УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ).

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.2.** Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	**1. Содержание задания** Обучающийся разрабатывает комплекс упражнений по пилатесу для учебно-тренировочного занятия с учётом уровня физической подготовленности занимающегося и состояния опорно-двигательного аппарата, обосновывает выбор упражнений с позиции принципов пилатеса (дыхание, центрирование, контроль, точность) и рационального распределения нагрузки. **Форма контроля:** Устный опрос, наблюдение за демонстрацией упражнений. **2. Содержание задания** Обучающийся определяет параметры тренировочной нагрузки в пилатесе (сложность упражнений, количество повторений, темп выполнения, продолжительность занятия, характер пауз отдыха) и объясняет, как их изменение влияет на стабилизацию корпуса, степень утомления и общую работоспособность. **Форма контроля:** Анализ ответа обучающегося, обсуждение обоснования. **3. Содержание задания:** Обучающийся демонстрирует осознанное применение принципов пилатеса при выполнении комплекса упражнений (контроль дыхания, поддержание нейтрального положения позвоночника, активация мышц-стабилизаторов, соблюдение постепенности нагрузки) как средства поддержания физической формы и

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
			саморегуляции функционального состояния. **Форма контроля:** Наблюдение, устный комментарий с самоанализом выполнения.
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по пилатесу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.2. Умеет** повышать свои профессиональные качества и компетенции, совершенствовать свое нравственное и физическое здоровье	**1. Содержание задания** Обучающийся выполняет упражнения пилатеса, направленные на развитие одного из физических качеств (мышечная выносливость мышц-стабилизаторов, гибкость, координация), и определяет их функциональную направленность в структуре занятия (подготовительные, основные или стабилизирующие упражнения), обосновывая выбор с позиции принципов пилатеса. **Форма контроля:** Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения. **2. Содержание задания:** Обучающийся демонстрирует умение поддерживать физическую подготовленность посредством регулярных занятий пилатесом, соблюдая принципы центрирования, контроля дыхания, точности выполнения и рационального распределения нагрузки (сложность упражнений, количество повторений, темп, паузы отдыха). **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя с оценкой техники и саморегуляции нагрузки. **3. Содержание задания** Обучающийся объясняет последовательность освоения и развития физических качеств в занятиях пилатесом с учётом уровня физической подготовленности,

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
			необходимости формирования базового мышечного контроля, постепенного усложнения координационных задач и увеличения нагрузки без нарушения техники. **Форма контроля:** Анализ ответа обучающегося, оценка логики обоснования.
Тема 3. Самостоятельные занятия пилатесом и индивидуализация тренировочной нагрузки	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.3. Владеет** навыками познания, обучения, самоконтроля, поддержания должной физической формы	**1. Содержание задания** Обучающийся демонстрирует владение методами поддержания должного уровня физической подготовленности посредством самостоятельных занятий пилатесом, направленных на развитие мышечной выносливости мышц-стабилизаторов, гибкости и координации движений, с учётом индивидуальных физиологических особенностей организма и состояния опорно-двигательного аппарата. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения заданий. **Оцениваемые аспекты:** • регулярность самостоятельных занятий; • адекватность выбранной тренировочной нагрузки (сложность упражнений, объём, темп); • корректность техники выполнения упражнений пилатеса (контроль дыхания, нейтральное положение позвоночника, активация «центра»); • соблюдение требований техники безопасности и принципа постепенности нагрузки. **2. Содержание задания** Обучающийся демонстрирует опыт практического

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
			применения элементов пилатеса как средства поддержания физического состояния, коррекции осанки и профилактики утомления в условиях учебной и (или) профессиональной деятельности с ограниченной двигательной активностью. **Форма контроля:** **Наблюдение, устный комментарий обучающегося.** **Оцениваемые аспекты:** **• уместность применения элементов пилатеса в повседневной деятельности (дыхательные упражнения, активация мышц-стабилизаторов, мобилизация плечевого пояса и позвоночника);** **• осознанность выбора упражнений и режима нагрузки;** **• направленность действий на поддержание работоспособности, снижение мышечного напряжения и улучшение самочувствия.** **3. Содержание задания** Обучающийся описывает и (или) демонстрирует личный опыт соблюдения и распространения практик регулярной физической активности с использованием пилатеса в различных социальных ситуациях (учебная группа, семья, профессиональная среда), обосновывая их значение для поддержания здоровья, формирования правильной осанки и профилактики перегрузок. **Форма контроля:** Анализ ответа обучающегося, устный комментарий. Оцениваемые аспекты: • осознание роли регулярной двигательной активности и принципов пилатеса в повседневной жизни; • адекватность предлагаемых форм вовлечения в занятия; • направленность действий на формирование устойчивых

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
			навыков саморегуляции и здорового образа жизни**.**

Критерии оценивания практических занятий:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи, формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, обосновывает свои суждения и даёт правильные ответы на вопросы преподавателя
хорошо	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи и формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, но содержание ответов имеют некоторые неточности и требуют уточнения и комментария со стороны преподавателя
удовлетворительно	Выставляется, если обучающийся знает и понимает материал по заданной теме, но изложение неполное, непоследовательное, допускаются неточности в определении понятий, студент не может обосновать свои ответы на уточняющие вопросы преподавателя
неудовлетворительно	Выставляется, если обучающийся допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Делает ошибки в ответах на уточняющие вопросы преподавателя

4.3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольные работы содержат несколько практических заданий по индивидуальным вариантам, в полном объеме охватывающих изученный материал по указанной теме (индикаторы УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ). Выполнение контрольных работ позволяет определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы, оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
Прикладные формы физической подготовки в системе физической культуры	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.2. Умеет** повышать свои профессиональные качества и компетенции, совершенствовать свое нравственное и физическое здоровье **ИУК-7.3. Владеет** навыками познания, обучения, самоконтроля, поддержания должной физической формы	**1. Содержание задания** Обучающийся выполняет серию упражнений пилатеса в контролируемом темпе, направленных на развитие мышечной выносливости мышц-стабилизаторов (упражнения для корпуса, тазового пояса, плечевого пояса), с соблюдением принципов дыхания и центрирования. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **Критерии оценки**: • участие в выполнении задания; • сохранение качества движения при многократных повторениях; • корректность техники (нейтральное положение позвоночника, контроль дыхания); • способность регулировать нагрузку по самочувствию. **2. Содержание задания** Обучающийся выполняет комплекс упражнений пилатеса с акцентом на укрепление глубоких мышц корпуса и конечностей (вариации планок, статические удержания, контролируемые подъёмы), в объёме, рекомендованном преподавателем**.** **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения. **Критерии оценки:** • правильность выполнения упражнений; • устойчивость корпуса и контроль движений; • соблюдение техники безопасности; • адекватность распределения нагрузки без утраты качества

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
			техники. **3. Содержание задания** Обучающийся выполняет упражнения на развитие гибкости и мобильности позвоночника и основных мышечных групп, применяемые в структуре занятия по пилатесу. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. Критерии оценки: • плавность и точность выполнения движений; • отсутствие резких и травмоопасных действий; • согласование движения с дыханием; • контроль самочувствия. **4. Содержание задания** Обучающийся выполняет упражнения пилатеса, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц-стабилизаторов позвоночника, с акцентом на нейтральное положение корпуса и осознанность движений. Форма контроля: Наблюдение преподавателя. Критерии оценки: • правильность исходных положений; • стабильность корпуса при выполнении упражнений; • координация дыхания и движения; • соблюдение принципа постепенности нагрузки. **5. Содержание задания** Обучающийся выполняет комбинированный комплекс упражнений пилатеса, включающий элементы стабилизации, силовой выносливости, координации и гибкости, с учётом

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
			индивидуальных физиологических особенностей и уровня подготовленности. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя, устный комментарий обучающегося. Критерии оценки: • целостность и логичность построения комплекса; • адекватность выбранной нагрузки; • умение обосновать выбор упражнений и их последовательность; • направленность действий на поддержание физической подготовленности и работоспособности**.**

Критерии оценивания контрольной работы:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи, формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, обосновывает свои суждения и даёт правильные ответы на вопросы преподавателя
хорошо	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи и формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, но содержание ответов имеют некоторые неточности и требуют уточнения и комментария со стороны преподавателя.
удовлетворительно	Выставляется, если обучающийся знает и понимает материал по заданной теме, но изложение неполное, непоследовательное, допускаются неточности в определении понятий, студент не может обосновать свои ответы на уточняющие вопросы преподавателя
неудовлетворительно	Выставляется, если обучающийся допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Делает ошибки в ответах на уточняющие вопросы преподавателя

4.4. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа (индикаторы ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ – на выбор) включает в себя проработку теоретического материала, изучение рекомендуемой литературы, выполнение практико-ориентированных заданий (заполнение таблиц, проведение сравнительного анализа, составление схем и др.), решение практических задач, создание презентаций, написание рефератов, подборка нормативного и иного материала и выполнение других заданий.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовое задание для самостоятельной работы
Шейпинг как форма оздоровительной физической активности и самостоятельных занятий	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания физической формы **ИУК-7.2. Умеет** повышать свои профессиональные качества и компетенции, совершенствовать свое нравственное и физическое здоровье **ИУК-7.3. Владеет** навыками познания, обучения, самоконтроля, поддержания должной физической формы	**Задание** Изучите теоретический материал по теме «Пилатес как форма оздоровительной физической активности» с использованием рекомендованной учебной и учебно-методической литературы. На основе изученного материала выполните практико-ориентированное задание: 1. Составьте таблицу, отражающую влияние упражнений пилатеса на развитие основных физических качеств (мышечная выносливость, сила глубоких мышц корпуса, гибкость, координация) и функциональное состояние организма (осанка, стабилизация позвоночника, дыхательная функция, снижение мышечного напряжения). 2. Укажите, какие элементы занятий пилатесом целесообразно использовать для поддержания работоспособности при учебной и (или) профессиональной деятельности с ограниченной двигательной активностью (например, дыхательные упражнения, упражнения на стабилизацию корпуса, мобилизацию плечевого пояса). 3. Кратко опишите приёмы самоконтроля и регулирования нагрузки, которые вы применяете или можете применять при самостоятельных занятиях пилатесом (контроль дыхания, сохранение нейтрального положения позвоночника, оценка утомления, постепенность усложнения упражнений).

Критерии оценивания самостоятельной работы:

Оценка	Критерии оценивания

отлично	выставляется если работа носит научно-исследовательский характер, проанализирован и сделан сравнительный анализ нескольких литературных источников, приведены примеры
хорошо	выставляется если проанализирован и сделан сравнительный анализ нескольких литературных источников, приведены примеры
удовлетворительно	выставляется если проведен сравнительный анализ научно-методической литературы, приведены примеры
неудовлетворительно	выставляется если работа прошла проверку на антиплагиат и соответствует требованиям оформления

4.5. Примерная тематика рефератов
для обучающихся – лиц с ограниченными возможностями здоровья (ЛОВЗ)

1. **Особенности состояния здоровья обучающегося и их влияние на возможность занятий пилатесом.**
   Краткая характеристика функциональных ограничений; влияние состояния здоровья на уровень физической активности, работоспособность и самочувствие; возможности применения адаптированных упражнений пилатеса.

2. **Адаптация занятий пилатесом с учётом индивидуальных особенностей здоровья.**
   Анализ допустимых и ограниченных упражнений пилатеса; рекомендации по выбору исходных положений (лёжа, сидя, с опорой), интенсивности нагрузки, темпу выполнения и объёму занятий; значение принципа постепенности.

3. **Роль щадящих форм пилатеса в поддержании физической активности при ограничениях по здоровью.**
   Значение умеренной двигательной активности для укрепления мышц-стабилизаторов, улучшения осанки, подвижности суставов и дыхательной функции; влияние регулярных занятий на общее самочувствие.

4. **Самоконтроль и техника безопасности при занятиях пилатесом для обучающихся с ЛОВЗ.**
   Описание показателей самоконтроля (дыхание, самочувствие, отсутствие болевых ощущений, контроль положения позвоночника); условия прекращения занятия; особенности инструктажа и соблюдения мер безопасности.

5. **Пилатес как средство поддержания работоспособности и качества жизни обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.**
   Возможности использования адаптированных упражнений пилатеса в повседневной жизни и учебной деятельности; значение осознанного движения и дыхательных практик для профилактики утомления.

5. Вопросы и тесты для зачета:

1. Роль физической культуры в формировании здоровья и работоспособности обучающихся.
2. Пилатес как современная форма оздоровительной физической активности.
3. Профессиональная направленность физического воспитания и значение стабилизации корпуса в повседневной деятельности.
4. История возникновения и развития системы пилатеса.
5. Пилатес как средство профилактики нарушений осанки и гиподинамии.
6. Физическая культура как фактор сохранения и укрепления здоровья.
7. Организм человека как единая саморегулирующаяся биологическая система.
8. Влияние природных и социально-экологических факторов на физическое состояние человека.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. Роль дыхательных упражнений в повышении концентрации внимания.

10. Утомление при физической и умственной работе: виды, причины, профилактика средствами пилатеса.
11. Биологические ритмы и планирование самостоятельных занятий пилатесом.
12. Принципы распределения нагрузки в оздоровительных системах (на примере пилатеса).
13. Воздействие двигательной активности на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.
14. Понятие «здоровье» и его критерии.
15. Функциональные возможности организма при регулярных занятиях пилатесом.
16. Влияние образа жизни на физическое и психоэмоциональное состояние.
17. Основные компоненты здорового образа жизни и их реализация через регулярные занятия пилатесом.
18. Мотивация обучающихся к занятиям оздоровительной физической активностью.
19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием систематических занятий пилатесом.
20. Закономерности изменения работоспособности в течение учебного дня и недели
21. Использование коротких комплексов пилатеса для профилактики утомления
22. Реабилитационный потенциал пилатеса при функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата.
22. Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления при самостоятельных занятиях пилатесом
23. Методические принципы занятий пилатесом (центрирование, контроль, дыхание, точность, плавность, концентрация).
24. Основы обучения движениям в пилатесе.
25. Развитие мышечной выносливости, гибкости и координации средствами пилатеса.
26. Общая физическая подготовка и её связь с занятиями пилатесом.
27. Индивидуализация тренировочной нагрузки в пилатесе.
28. Самоконтроль и оценка уровня физической подготовленности при самостоятельных занятиях.
29. Применение пилатеса в профессионально-прикладной физической подготовке (при сидячем характере труда).
30. Цели и задачи оздоровительных программ на основе пилатеса.
31. Физическая культура как социальный феномен и место пилатеса в современной системе оздоровительных практик.
32. Роль пилатеса в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и профилактике профессиональных перегрузок.
33. Возможности коррекции осанки, мышечного дисбаланса и функционального состояния

организма средствами пилатеса.

Критерии оценивания экзамена:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Выставляется, если обучающимся правильно и полностью раскрыто содержание материала в пределах программы, чётко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, точно использованы научные и технические термины, в ответе использованы ранее приобретённые теоретические знания, сделаны необходимые выводы и обобщения
хорошо	Выставляется, если обучающимся раскрыто основное содержание материала в пределах программы, даны определения и раскрыто содержание понятий, в ответе использованы ранее приобретённые теоретические знания, сделаны необходимые выводы и обобщения, но присутствуют незначительные нарушения в последовательности изложения, имеются одна-две неточности в содержании ответа
удовлетворительно	Выставляется, если обучающимся содержание учебного материала изложено фрагментарно, не всегда последовательно, не даны определения, не раскрыто содержание понятий, или они изложены с ошибками, допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии, отсутствуют выводы и обобщения из предыдущего материала, или возможны ошибки в их изложении
неудовлетворительно	Выставляется, если обучающимся основное содержание учебного материала не раскрыто, не даются ответы на основные вопросы, допускаются грубые ошибки в определении понятий, в использовании терминологии, отсутствуют выводы и обобщения

6. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Задания для диагностической работы должны обеспечивать оценку полностью или частично сформированных компетенций. Каждое задание должно быть привязано к тому или иному индикатору сформированности компетенций.

При формировании заданий для диагностической работы необходимо использовать тестовые задания следующих типов:

Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия.

Тип задания 2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

Тип задания 3. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 4. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом.

Все типы заданий должны быть представлены не менее одного раза.

<table>
<tr><th rowspan="2">№ п/п</th><th rowspan="2">Тема занятия</th><th rowspan="2">Код компетенции</th><th rowspan="2">Индикатор</th><th rowspan="2">Тип задания</th><th colspan="2">Задание</th></tr>
<tr><th>Вариант 1</th><th>Вариант 2</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</td><td>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>ИУК-7.1. Знает основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания физической формы</td><td>Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор.</td><td>Какой показатель является наиболее информативным для оценки адекватности физической нагрузки при занятиях шейпингом?
а) Количество выполненных повторений
б) Частота сердечных сокращений и общее самочувствие
в) Сложность выполняемых упражнений
г) Продолжительность тренировочного занятия

Ответ: Б

Обоснование:
При занятиях пилатесом важно контролировать реакцию организма на нагрузку. Частота сердечных сокращений и субъективное</td><td>Соотнесите показатель самоконтроля при занятиях пилатесом и его значение. Каждый элемент используется один раз.

<table><tr><th colspan="2">Фактор</th><th colspan="2">Влияяние</th></tr><tr><td>А</td><td>Уровень утомления</td><td>1</td><td>Оценка соответствия темпа и интенсивности нагрузки</td></tr><tr><td>Б</td><td>Частота сердечных сокращений</td><td>2</td><td>Показатель спортивных достижений</td></tr><tr><td>В</td><td>Дыхание во время выполнения</td><td>3</td><td>Индикатор необходимости снижения или прекращения нагрузки</td></tr></table></td></tr>
</table>

					самочувствие позволяют своевременно выявить переутомление и скорректировать интенсивность упражнений, что соответствует требованиям техники безопасности.	<table><tr><td></td><td>упражнений</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Г</td><td>Качество техники выполнения упражнений</td><td>4</td><td>Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку</td></tr><tr><td></td><td></td><td>5</td><td>Признак возможной перегрузки и нарушения двигательного контроля</td></tr></table> Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: <table><tr><th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>Г</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ: А–3, Б–4, В–1, Г–5
			ИУК-7.2. Умеет повышать свои профессиональные качества и компетенции, совершенств	*Установите логическую последовательность*	Установите логическую последовательность организации учебно-тренировочных занятий по пилатесу. 1. Освоение базовой техники выполнения упражнений 2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия 3. Постепенное увеличение	Студент приступает к занятиям пилатесом после длительного перерыва в физической активности. **Вопрос:** С чего целесообразно начать учебно-тренировочные занятия по пилатесу? а) С выполнения упражнений в максимальном темпе б) С постепенного освоения базовых упражнений и контроля самочувствия

			овать свое нравственное и физическое здоровье		объёма и интенсивности нагрузки 4. Выполнение комплекса упражнений шейпинга в умеренном темпе **Ответ:** **2 → 1 → 4 → 3**	в) С выполнения сложных силовых упражнений с высокой нагрузкой г) С увеличения количества повторений без учёта техники **Ответ: б** **Обоснование:** Начало занятий пилатесом после перерыва должно быть постепенным и сопровождаться контролем техники и самочувствия. Такой подход позволяет адаптировать организм к нагрузке и снизить риск перегрузки и травм.
			ИУК-7.3. Владеет навыками познания, обучения, самоконтроля, поддержания должной физической формы деятельности	*Ответьте развернуто на вопрос*	**Опишите, какие формы занятий пилатесом вы используете или можете использовать для поддержания физического состояния и профилактики утомления в условиях учебной или профессиональной деятельности.** В ответе: • укажите не менее трёх конкретных форм или элементов занятий пилатесом; • поясните, какое воздействие они оказывают на организм**.** **Образец ответа:** Для поддержания физического состояния я использую короткие комплексы упражнений пилатеса для стабилизации корпуса, дыхательные упражнения и упражнения на мобилизацию позвоночника и плечевого пояса.	**Ситуация:** Обучающийся отмечает снижение работоспособности и общее утомление при низкой двигательной активности в течение учебной недели. **Вопрос:** Какое действие наиболее соответствует принципам оздоровительного использования пилатеса? а) Полный отказ от физических нагрузок б) Регулярное выполнение упражнений пилатеса в умеренном темпе с контролем дыхания в) Увеличение времени сидячей работы г) Выполнение сложных упражнений с максимальной нагрузкой без учёта самочувствия Правильный ответ: б **Обоснование:** Регулярные занятия пилатесом в умеренном темпе с контролем дыхания и

					Короткие комплексы на мышцы-стабилизаторы помогают поддерживать правильную осанку и уменьшают нагрузку на поясницу при длительной работе за компьютером. Дыхательные упражнения способствуют снижению психоэмоционального напряжения и повышению концентрации внимания. Упражнения на мобилизацию позвоночника и плечевого пояса уменьшают скованность, улучшают кровообращение и предупреждают развитие мышечного дискомфорта. **Проверяемый результат:** Владение практическими способами применения пилатеса как средства поддержания физической подготовленности, профилактики утомления и сохранения работоспособности. .	техники способствуют улучшению кровообращения, снижению мышечного напряжения и повышению общей работоспособности. Такой подход соответствует принципам оздоровительной направленности, постепенности и самоконтроля нагрузки. **Проверяемый результат:** Опыт осознанного применения пилатеса как средства сохранения здоровья, профилактики утомления и поддержания работоспособности.
2	Учебно-тренировочные занятия по пилатесу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	**ИУК-7.1. Знает** основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания	*Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор*	**Вопрос:** Какова основная цель учебно-тренировочных занятий по пилатесу? а) Подготовка к участию в спортивных соревнованиях б) Достижение максимальных силовых показателей в) Освоение соревновательной техники выполнения упражнений г) Формирование и поддержание физической формы, развитие	**Вопрос:** Какие физические качества преимущественно развиваются в процессе занятий пилатесом? а) Сила (преимущественно мышц-стабилизаторов) б) Быстрота реакции в) Мышечная выносливость г) Гибкость д) Координация движений **Правильные ответы**: а, в, г, д

		профессиональной деятельности	физической формы		мышечного контроля и стабилизации с учётом индивидуальных особенностей **Правильный ответ**: г **Обоснование:** Занятия пилатесом направлены на укрепление глубоких мышц корпуса, развитие координации, гибкости и осознанного контроля движений. Основная цель — поддержание физической формы и функционального состояния организма с учётом индивидуальных особенностей, а не достижение спортивных или соревновательных результатов.	**Обоснование:** В пилатесе основное внимание уделяется развитию силы глубоких мышц корпуса, мышечной выносливости, гибкости и координации движений. Занятия выполняются в контролируемом темпе с акцентом на точность и согласование дыхания с движением. Быстрота реакции не является приоритетным качеством, поскольку метод ориентирован на осознанность и плавность выполнения упражнений, а не на скоростные характеристики**.**
			ИУК-7.2. Умеет повышать свои профессиональные качества и компетенции, совершенствовать свое нравственное и физическое здоровье	*Выполните задание*	**Расположите действия при организации учебно-тренировочного занятия по пилатесу в логической последовательности.** 1. Выполнение комплекса упражнений пилатеса с контролем дыхания и техники 2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия 3. Определение цели занятия и направленности нагрузки (стабилизация, гибкость, выносливость) 4. Подбор упражнений пилатеса с учётом уровня подготовленности и индивидуальных особенностей	**Ситуация:** Во время занятия пилатесом обучающийся отмечает ухудшение координации движений, потерю контроля корпуса и учащённое дыхание. **Вопрос:** Какое действие будет наиболее целесообразным в данной ситуации? а) Продолжить занятие без изменения нагрузки б) Увеличить интенсивность для ускорения адаптации организма в) Уменьшить темп выполнения упражнений, восстановить дыхание и увеличить паузы отдыха г) Завершить упражнение только после выполнения полного запланированного объёма

					Правильный порядок: 2 → 3 → 4 → 1 **Обосновние:** сначала проводится оценка состояния, затем формулируется цель и направленность нагрузки, после этого подбираются упражнения с учётом индивидуальных особенностей, и только затем осуществляется выполнение комплекса с соблюдением принципов пилатеса.	**Правильный ответ: в** **Обоснование:** Появление признаков утомления и нарушение контроля движений свидетельствуют о превышении оптимальной нагрузки. В пилатесе приоритетом является качество выполнения упражнений и согласование движения с дыханием. Снижение темпа, восстановление дыхательного ритма и увеличение пауз отдыха позволяют вернуть стабильность корпуса и предотвратить перегрузку, что соответствует принципам безопасности и самоконтроля.
			ИУК-7.3. Владеет навыками познания, обучения, самоконтроля, поддержания должной физической формы	*Ответьте развернуто на вопрос*	**Задание:** Опишите, какие упражнения пилатеса вы используете или можете использовать для развития силы и мышечной выносливости, и поясните, почему они подходят для поддержания физической подготовленности. **Образец ответа:** Для развития силы и мышечной выносливости в пилатесе используются упражнения на стабилизацию корпуса (различные варианты планки), упражнения на укрепление мышц живота и спины (например, «сотня», подъёмы корпуса с контролем положения позвоночника), а также статические	**Ситуация:** Обучающийся регулярно выполняет упражнения пилатеса, включающие контролируемые повторения в умеренном темпе, статические удержания, упражнения на стабилизацию корпуса и элементы растяжки. **Вопрос:** Какой результат в первую очередь достигается при такой форме физической активности? а) Развитие общей физической подготовленности б) Формирование специальных спортивных навыков в) Подготовка к соревновательной деятельности г) Достижение максимальных силовых

					удержания в сочетании с контролируемым дыханием. Такие упражнения направлены на укрепление глубоких мышц-стабилизаторов, улучшение координации и формирование правильной осанки. Контролируемый темп и согласование движения с дыханием позволяют безопасно развивать мышечную выносливость без избыточной нагрузки на суставы. Пилатес подходит для регулярных занятий, поскольку не требует сложного оборудования и ориентирован на постепенность и качество выполнения. **Проверяемый результат:** Владение практическими способами использования пилатеса для поддержания физической подготовленности и функционального состояния организма.	показателей **Правильный ответ:** а **Обоснование:** Регулярные занятия пилатесом направлены на укрепление мышц-стабилизаторов, развитие мышечной выносливости, гибкости и координации движений в оздоровительном режиме. Основным результатом является поддержание и улучшение общей физической подготовленности и функционального состояния организма, а не достижение спортивных рекордов или соревновательная специализация.
3	Самостоятельные занятия пилатесом и индивидуализация тренировочной нагрузки	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	**ИУК-7.1.** **Знает** основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания	*Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор*	**Вопрос:** Что является ключевым элементом самостоятельных занятий пилатесом с точки зрения поддержания здорового образа жизни? а) Выполнение упражнений с максимальной интенсивностью б) Регулярность занятий и контроль физической нагрузки в) Участие в спортивных соревнованиях	**Вопрос:** Какие факторы наиболее тесно связаны с эффективной организацией самостоятельных занятий пилатесом? а) Рациональное распределение двигательной нагрузки в течение недели б) Выполнение упражнений преимущественно в высоком темпе для ускорения адаптации в) Систематичность занятий с постепенным усложнением

		профессиональной деятельности	физической формы		г) Достижение максимальных физических показателей **Правильный ответ: б** **Обоснование:** Самостоятельные занятия пилатесом ориентированы на регулярную, умеренную физическую активность с обязательным контролем техники, дыхания и объёма нагрузки. Такой подход обеспечивает укрепление мышц-стабилизаторов, поддержание осанки и профилактику перегрузок, что соответствует принципам здорового образа жизни и сохранения работоспособности.	координационных задач г) Использование активного восстановления и приёмов самоконтроля (дыхание, оценка утомления, контроль техники) д) Ориентация преимущественно на субъективное ощущение «мышечной усталости» как главный критерий эффективности **Правильные ответы:** а, в, г **Обоснование:** Эффективность самостоятельных занятий пилатесом определяется рациональным планированием нагрузки и её распределением, что обеспечивает адаптацию без перегрузки. Систематичность и постепенное усложнение упражнений формируют устойчивый тренировочный эффект. Важным условием является использование активного восстановления и самоконтроля, что соответствует принципам оздоровительной направленности метода. Ориентация на высокий темп или выраженную мышечную усталость противоречит методике пилатеса, основанной на качестве движения и контроле.
			ИУК-7.2. Умеет повышать свои профессион	*Прочитайте задания и ответьте на*	**Расположите действия по формированию регулярных самостоятельных занятий пилатесом в логической последовательности.**	**Студент большую часть дня проводит за компьютером и испытывает снижение двигательной активности**. **Вопрос:** Какое действие **наиболее соответствует**

			альные качества и компетенции, совершенствовать свое нравственное и физическое здоровье .	*вопросы*	1. Включение упражнений пилатеса в индивидуальный распорядок дня 2. Осознание значения регулярных занятий пилатесом для поддержания здоровья и работоспособности 3. Изучение методических рекомендаций по выполнению упражнений и технике безопасности 4. Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям пилатесом **Правильный порядок:** 3 → 2 → 1 → 4 **Обоснование:** Формирование устойчивой практики начинается с освоения методических основ и требований безопасности. Далее возникает осознанная мотивация, основанная на понимании значения занятий для здоровья. После этого упражнения интегрируются в режим дня, что создаёт условия для регулярности. Итогом становится формирование устойчивой двигательной привычки как элемента здорового образа жизни.	**принципам рационального использования пилатеса** для поддержания здоровья? а) Регулярное выполнение коротких комплексов упражнений шейпинга в умеренном темпе б) Сокращение физической активности для снижения утомляемости в) Увеличение времени непрерывной сидячей работы г) Выполнение упражнений шейпинга только в выходные дни **Правильный ответ: А** **Обоснование:** Короткие регулярные комплексы упражнений шейпинга в умеренном темпе позволяют компенсировать недостаток движения, снизить мышечное напряжение и поддерживать работоспособность при преимущественно сидячем образе жизни.
			ИУК-7.3. Владеет навыками познания,	*Прочитайте задания и ответьте*	**Задание:** Опишите, какие формы занятий пилатесом вы используете или можете использовать для поддержания	**Ситуация:** Обучающийся регулярно выполняет упражнения пилатеса, включающие контролируемые силовые элементы,

			обучения, самоконтроля, поддержания должной физической формы	*на вопросы*	здорового образа жизни в условиях учебной или профессиональной деятельности. Приведите не менее трёх конкретных примеров и поясните их значение. **Образец ответа:** Для поддержания здорового образа жизни я использую регулярные занятия пилатесом в умеренном темпе, короткие комплексы на стабилизацию корпуса в течение учебного дня и упражнения на мобилизацию позвоночника и плечевого пояса. Регулярные занятия способствуют укреплению глубоких мышц-стабилизаторов и формированию правильной осанки. Короткие комплексы в перерывах между занятиями помогают компенсировать недостаток двигательной активности и снизить мышечное напряжение. Упражнения на мобилизацию позвоночника и плечевого пояса улучшают подвижность суставов, нормализуют кровообращение и способствуют поддержанию работоспособности при длительной интеллектуальной нагрузке. Таким образом, пилатес может интегрироваться в повседневную деятельность как элемент системного поддержания физического и функционального состояния организма.	упражнения на стабилизацию корпуса и развитие гибкости. Вопрос: Какой результат в первую очередь достигается при такой организации двигательной активности? а) Достижение максимальных спортивных результатов б) Подготовка к участию в спортивных соревнованиях в) Формирование специализированных спортивных навыков г) Поддержание физической формы и общего функционального состояния организма **Правильный ответ: г** **Обоснование (образец):** Занятия пилатесом ориентированы на укрепление глубоких мышц-стабилизаторов, развитие гибкости, координации и формирование правильной осанки. Основной результат такой двигательной активности — поддержание физической формы, улучшение функционального состояния организма и профилактика перегрузок. Метод не направлен на спортивную специализацию или достижение соревновательных показателей, а имеет преимущественно оздоровительный характер.

Критерии оценивания тестового задания:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	от 90 до 100 % правильно выполненных заданий
хорошо	от 70 до 89 % правильно выполненных заданий
удовлетворительно	от 50 до 69 % правильно выполненных заданий
неудовлетворительно	менее 50 % правильно выполненных заданий